

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

С. І. Марченко, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У статті розглянуто якісні характеристики показників рухової підготовленості дітей 7—10 років, що дозволяє послідовно прослідкувати динаміку розвитку рухових можливостей дітей відносно їх віку та статевих особливостей для загального судження про стан рухової підготовки кожної дитини окремо та класу в цілому, а також для подальшого планування експерименту (навчальної роботи).

Ключові слова: особливості рухової підготовленості, фізичні якості, координація, швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рухові здібності, рухове тестування.

Постановка проблеми. Можливість використання рухів завжди тісно пов'язана з розвитком рухових здібностей. Так, наприклад, у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях так чи інакше необхідний прояв сили, швидкості, спритності та статичної витривалості [14].

Показники стану рухових здібностей дають правильніше уявлення про стан розвитку людини, її здоров'я, визначення, яким видом спорту краще займатися, у якому віці відбувається домінуючий розвиток тих чи інших якостей.

Науковими дослідженнями (В.М. Зациорский, 1970; Е.Н. Вавилова, 1971; Э.С. Вильчковский, 1983) встановлено тісний зв'язок між формуванням рухових здібностей і різноманітними руховими уміннями та навичками: для успішного формування рухових умінь та навичок необхідний достатній розвиток рухових здібностей. Отже, від рівня останніх залежить ефективність навчання дітей руховим діям.

Визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики виховання рухових здібностей повинно спиратися на дані обліку їх вікового розвитку. Тому у нашому дослідженні чільне місце відводилось вивченню особливостей рухової підготовленості дітей.

Аналіз публікацій. Вивченню проблеми розвитку рухових здібностей у дітей шкільного віку присвятили свої дослідження багато вчених (В.Г. Яковлев, 1965; А.А. Гужаловський, 1979; С.А. Дешле, 1982; Е.С. Вильчковський, 1983; С.Ф. Цвек, 1986; В.И. Лях, 1990; М.О. Носко 2001 та ін.). Вони стверджують, що виховання рухових здібностей у дітей відіграє життєво-важливу роль. Вже самі молодші школярі володіють у відомій мірі всіма якісними

особливостями рухової діяльності: спритністю, швидкістю, силою, витривалістю, а також гнучкістю. На протязі шкільних років рухові здібності значно прогресують. Однак у певні роки спостерігається то уповільнення, то інтенсивний розвиток окремих рухових здібностей. Це обумовлено перш за все закономірними змінами систем і функцій організму дитини.

Тому автори відзначають, що важливою особливістю етапів рухової підготовки є врахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, гетерохронність розвитку яких обумовлена гетерохронністю морфофункціонального дозрівання систем організму, змістом і спрямованістю засобів тренування, які впливають на нього [4, 5, 16].

Рухові здібності з віком змінюються за різними напрямками, тобто в кожному визначеному віці відбувається різкий приріст сили, потім починається спад, такі стрибки спостерігаються і у розвитку витривалості. У тому віці, коли має місце бурхливий приріст сили, приріст витривалості різко уповільнений (старший шкільний вік). При малому рості сили спостерігається різкий приріст витривалості (молодший шкільний вік) [17]. Нерівномірність розвитку з віком рухових здібностей необхідно враховувати при проведенні занять із школярами. Тому доцільно здійснювати акцентований розвиток тих чи інших рухових здібностей дітей в періоди, коли спостерігається їх найбільш інтенсивний ріст.

Рухова підготовленість дітей 7—10 років здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. На хід розвитку рухових здібностей впливають умови життя (житло, хар-

чування, режим та інші); фізична праця; побутові рухи (пов'язані з самообслуговуванням, роботою в допомогу старшим); повсякденні заняття фізичними вправами (зарядка, гімнастика до занять, прогулянки, екскурсії, ігри і т.п.).

Особливе значення становить педагогічно цілеспрямований вплив на розвиток рухового життя (інакше кажучи — виховання рухових здібностей). Він здійснюється у нерозривному взаємозв'язку з процесом навчання руховим діям і спрямовується на те, щоб:

- допомагати найбільш повному, активному прояву дітьми тих рухових здібностей, прогресування яких найбільш яскраво виступає на певних сходинках вікового розвитку;
- протидіяти тимчасовій віковій затримці у розвитку окремих рухових здібностей;
- виправляти відхилення від нормального ходу розвитку тих чи інших рухових здібностей (причиною чого може бути, наприклад, тимчасове порушення рухової діяльності);
- доповнювати (а в деяких випадках і корегувати) вплив фізичної праці на розвиток рухових здібностей у дітей) [19].

Як відомо, основним методом визначення рухових можливостей людини є рухове тестування. Теоретичні посилення створюють необхідність його впровадження у всі форми фізичної культури [1].

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості, як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів, використовують показники, що характеризують розвиток рухових здібностей [13]. Відомо, що основні рухові здібності (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) можуть оцінюватися визначеним набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

У комплексній програмі фізичного виховання учнів 1-11-х класів загальноосвітньої школи рекомендуються наступні контрольні вправи і тести: швидкісні здібності (біг 30 м); координаційні («човниковий» біг 4x9 м); швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця); витривалість (біг 1000 м); гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи); силові (підтягування на поперечині) [6].

С.А. Дешле (1982) розробив методику педагогічного контролю за рівнем рухової підготовленості учнів молодшого шкільного віку, що включає науково обґрунтований комплекс аутентичних тестів для оцінки рівня розвитку кожної рухової здібності та форм їх прояву. Вперше обґрунтування аутентичних тестів здійснене на основі їх комплексного дослідження за програмою наукової теорії тестування.

Показники аутентичних тестів дають можливість отримати об'єктивну інформацію про рівень рухових здібностей і форм їх прояву.

Спираючись на ці дані, ми склали зведені таблиці, за якими можна судити про стан та особливості рухової підготовки дітей 7—10 років.

Зв'язок з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди з проблеми «Методологія і методика викладання спеціальних дисциплін у педвузі та загальноосвітній школі».

Мета дослідження: визначити особливості рухової підготовленості молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Визначити загальний рівень рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку.
2. Виявити вікові і статеві особливості рухової підготовленості дітей.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було проведено тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об'єктивну картину рівня рухової підготовленості дітей.

При цьому фіксувались такі показники: стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), біг 30 м (швидкість), біг 300 м (витривалість), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед (гнучкість), підтягування у змішаному висі на канаті із положення сидячи (сила), «човниковий» біг 4x9 м (спритність), вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (координація), час збереження стійкого положення — стійка на одній нозі з закритими очима (статична рівновага), ходьба по прямій лінії після 5 обертів (динамічна рівновага).

У тестуванні прийняли участь 224 дитини: 64 учня 2 класу, 73 — 3 класу, 87 — 4 класу.

За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими та статевими особливостями. Результати обстеження рухових здібностей подаються в таблицях 1—4.

Методика дослідження. 1. Педагогічні контрольні випробування (тести) стану рухової підготовки дітей. У ході обстеження дітей був використаний комплекс різноманітних тестів, критеріями відбору яких були надійність і стабільність результатів, диференційованість, практичність.

Метод контрольних випробувань дозволив визначити рівень і динаміку рухової підготовленості дітей 7—10 років. Тести підбиралися таким чином, щоб всебічно охарактеризувати структуру рухової підготовленості дітей. Усі вищезазнані випробування виконувались у відповідності з вимогами «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» для дітей молодшого шкільного віку. Результати заносились до загального протоколу і підлягали подальшій статистичній обробці.

Тестування проводилось протягом тижня на загальношкільних уроках у формі змагань.

За основу оцінки рухової підготовленості ми взяли тести із загальнодержавної системи тестів [6]. Для отримання більш широкої інформації про розвиток рухових здібностей наших піддослідних ми додали деякі тести [3, 5, 6, 7].

Дистанція з бігу на витривалість 300 м відрізняється від прийнятої у державних тестах для населення України (1 000 м). Спосіб прямого визначення загальної витривалості в бігу до «відмови» достатньо складний. Він вимагає проведення попередніх досліджень (визначення максимальної швидкості), виконання розрахунків і участі кількох дорослих. Все це робить важким його використання у практиці молодшої школи. Виникла необхідність використати більш спрощений спосіб оцінки рівня розвитку витривалості придатного для практичного використання. Літературні дані говорять про те, що у молодших школярів для визначення витривалості використовується дистанція 300 м (Майоров В.А., 1970; Мякишев В.А., 1976 та інші). Дослідження Вавилової Е.Н. (1973) показали, що у дітей дошкільного віку навіть час пробігання дистанції 30 м є показником витривалості. Саме тому для оцінки витривалості до циклічних рухів помірної інтенсивності нами був обраний тест «Біг 300 метрів».

2. Результати дослідження оброблялись методом **математичної статистики**. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (X); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує

мінливість ознаки (σ); вірогідність різниці середніх величин (t). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (t) проводилась за критерієм Стюдента.

Результати дослідження. У результаті порівняння показників рухового тестування школярів було визначено середньостатистичні показники, які характеризували динаміку змін у кожній віковій групі.

У таблиці 1 наведені результати аналізу рухової підготовленості хлопчиків 7—10 років. Аналізувались елементарні статистики.

У хлопчиків 7—8 років за комплексом усіх тестів не спостерігаються значні зміни, крім бігу на 300 м., «нахилу тулуба вперед із положення, сидячи» та «вправ на поєднання рухів руками, тулубом і ногами», значно змінюються показники «човникового бігу 4х9 м», що свідчить про розвиток з віком координаційних здібностей.

Хлопчики 8—9 років за комплексом тестів відрізняються статистично суттєво. Значні позитивні зрушення у руховій підготовці спостерігались за показниками всіх тестів, крім нахилу тулуба вперед. Особливо звертає увагу той факт, що значно зростає з віком результат у бігу на 300 м, та 30 м і результат стрибка. Це свідчить про те, що хлопчики здатні до прояву швидкісних зусиль більш тривалий час.

У хлопчиків 9—10 років за комплексом усіх тестів не відбуваються зміни, крім незначних змін у «вправах на поєднання рухів руками, тулубом і ногами».

У таблиці 2 наведені результати аналізу рухової підготовки дівчаток 7—10 років. У дівчаток 7—8 років за комплексом тестів, відбуваються позитивні зрушення у руховій підготовці. Найбільшої дина-

Таблиця 1

Результати тестування рухової підготовленості хлопчиків 7—10 років

№ з/п	Тести	Бік										
		7		8			9			10		
		X	m	X	m	t	X	m	t	X	m	t
1	Біг на 30 м (сек)	7,98	0,31	7,66	0,14	0,91	6,92	0,12	3,93	6,75	0,08	1,12
2	Біг на 300 м (хв)	2,09	0,06	1,55	0,03	1,91	1,31	0,03	5,63	1,29	0,02	0,6
3	Човниковий біг 4х9 м (сек)	13,36	0,33	14,22	0,17	2,32	13,41	0,14	3,61	13,22	0,11	1,08
4	Стрибок удовжину з місця (см)	102,4	3,95	108,27	3,07	1,17	123,38	3,37	3,31	125,43	2,97	0,45
5	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	2,6	1,16	3,84	0,51	0,97	6,74	0,78	3,08	5,56	0,69	1,12
6	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)	-2	1,14	-4,69	0,91	1,84	-5,54	1,36	0,51	-6,15	1,08	0,34
7	Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бал)	8,5	0	8,54	0,02	1,78	8,62	0,05	1,45	8,53	0,02	1,74
8	Стійка на одній нозі з закритими очима (сек)	2,6	0,50	2,78	0,29	0,31	3,38	0,33	1,35	3,21	0,38	0,33
9	Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см)	140,8	2,92	136,54	1,90	1,22	129,64	2,29	2,31	129,59	4,602	0,009
		$t_{0,05;36} = 1,68$					$t_{0,05;62} = 1,67$			$t_{0,05;61} = 1,67$		

Таблиця 2

Результати тестування рухової підготовленості дівчаток 7—10 років

№ з/п	Тести	Вік										
		7		8			9			10		
		X	m	X	m	t	X	m	t	X	m	t
1	Біг на 30 м (сек)	7,87	0,12	7,53	0,1	2,08	7,03	0,07	3,99	6,8	0,06	2,22
2	Біг на 300 м (хв)	2,09	0,02	2,01	0,03	2,23	1,42	0,02	5,38	1,41	0,03	0,36
3	Човниковий біг 4х9 м (сек)	14,54	0,14	14,27	0,12	1,39	14	0,11	1,65	13,59	0,11	2,46
4	Стрибок у довжину з місця (см)	93,76	1,86	102,47	2,89	2,52	108,13	1,89	1,63	115,64	2	2,72
5	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	0,76	0,201	2,36	0,64	2,35	2,6	0,46	0,28	3,24	0,35	1,09
6	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)	-3,17	0,85	-3,78	1,54	0,34	-0,53	1,03	1,75	-2,13	0,96	1,13
7	Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бал)	8,55	0,04	8,57	0,04	0,34	8,53	0,02	0,93	8,62	0,03	2,07
8	Стійка на одній нозі з закритими очима (сек)	2,88	0,26	3,78	0,45	1,71	3,56	0,52	0,32	5,48	0,51	2,61
9	Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см)	141,94	1,75	138,31	2,01	1,35	136,56	2,11	0,59	123,27	2,69	3,87
		$t_{0,05;34} = 1,69$					$t_{0,05;47} = 1,68$			$t_{0,05;65} = 1,67$		

міки результати досягають у бігу на 30 м, стрибку, підтягуванні.

У дівчаток 8—9 років не відбуваються зміни за комплексом усіх тестів, значно зростають лише показники швидкості та витривалості.

Дівчатка 9—10 років відрізняються статистично суттєво за показниками тестів, що проводились. Значна динаміка результатів у бігу на 30 м, 4х9 м, стрибку, статичній і динамічній рівновазі, що свідчить про розвиток з віком швидкісних, швидко-силових та координаційних здібностей у дівчаток.

У таблицях 3, 4 наведені результати порівняльного аналізу рухової підготовки хлопчиків з дівчатками 7—10 років.

Аналіз середніх показників рухової підготовки школярів показує, що у віці від 7 до 8 років немає значних відмінностей у ході розвитку рухових здібностей між хлопчиками і дівчатками. У хлопців 7 років не набагато кращі результати у човниковому бігу та стрибку у довжину з місця.

Але починаючи з 9 років у хлопчиків спостерігаються значний ріст за показниками витривалості, сили та швидко-силових здібностей, а дівчатка показують кращі результати за тестами на статичну рівновагу, гнучкість та координацію.

Взагалі гарні результати показують діти, що відвідують спортивні секції.

Дослідження рухової підготовки показало, що як загальна оцінка кожного класу, так і більшість показни-

ків тестування мають низький бал. Найнижчий результат і оцінку мають учні всіх класів з тесту утримання пози «фламінго» (статична рівновага), ходьба по прямій лінії після 5 обертів (динамічна рівновага на фоні вестибулярного подразнення), що вказує на нестабільність нервових процесів протягом всього навчання дітей у початковій школі, слабкість вестибулярного апарату дітей, що досліджувались, невпевненість їх у собі.

Так само низьку оцінку мають учні всіх класів з човникового бігу, що свідчить про слабкість і малу координацію. Інші показники рухової підготовки учнів, також мають невисокий результат і низьку оцінку.

Аналіз результатів тестування стану рухової підготовки школярів 3-х та 4-х класів показав певну тенденцію до незначного поліпшення результатів всіх випробувань, яка пов'язана з природнім зростанням дитячого організму та здобуття певного рухового досвіду.

Підсумовуючи результати тестування фізичного стану організму та рухової підготовки учнів, що досліджувалися, можна зробити висновки про те, що вихідний загальний середній рівень фізичного стану організму та рухової підготовки учнів має низький рівень. Визначивши кожному учневі загальну оцінку рухової підготовки і слабкі результати окремих тестових вправ, можна зорієнтувати особисто кожного на розвиток відстаючих якостей і визначити шляхи самовдосконалення рухової підготовки молодших школярів.

Продовження на 35 с.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників розвитку рухових здібностей хлопчиків і дівчаток 7—8 років

№ з/п	Тести	7 років					8 років				
		Х		Д			Х		Д		
		Х	м	Х	м	т	Х	м	Х	м	т
1	Біг на 30 м (сек)	7,98	0,31	7,87	0,12	0,32	7,66	0,14	7,53	0,10	0,76
2	Біг на 300 м (хв)	2,09	0,06	2,09	0,02	0,01	1,55	0,03	2,01	0,03	1,28
3	Човниковий біг 4х9 м (сек)	13,36	0,33	14,54	0,14	3,27	14,22	0,17	14,27	0,12	0,24
4	Стрибок у довжину з місця (см)	102,4	3,95	93,76	1,86	1,97	108,27	3,07	102,47	2,89	1,37
5	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	2,6	1,16	0,76	0,20	1,55	3,84	0,51	2,36	0,64	1,78
6	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)	-2	1,14	-3,17	0,85	0,82	-4,69	0,91	-3,78	1,54	0,50
7	Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бал)	8,5	0	8,55	0,04	1,46	8,54	0,02	8,57	0,04	0,67
8	Стійка на одній нозі з закритими очима (сек)	2,6	0,50	2,88	0,26	0,48	2,78	0,29	3,78	0,45	1,85
9	Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см)	140,8	2,92	141,94	1,75	0,33	136,54	1,902	138,31	2,01	0,63
		$t_{0,05;20} = 1,72$					$t_{0,05;50} = 1,68$				

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показників розвитку рухових здібностей хлопчиків і дівчаток 9—10 років

№ з/п	Тести	9 років					10 років				
		Х		Д			Х		Д		
		Х	м	Х	м	т	Х	м	Х	м	т
1	Біг на 30 м (сек)	6,92	0,12	7,03	0,07	0,70	6,75	0,08	6,80	0,06	0,41
2	Біг на 300 м (хв)	1,31	0,03	1,42	0,02	2,98	1,29	0,02	1,41	0,03	3,29
3	Човниковий біг 4х9 м (сек)	13,41	0,41	14	0,11	3,16	13,22	0,11	13,59	0,11	2,26
4	Стрибок у довжину з місця (см)	123,38	3,37	108,13	1,89	3,94	125,43	2,97	115,64	2,00	2,72
5	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	6,74	0,78	2,6	0,46	4,53	5,56	0,69	3,24	0,35	2,95
6	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)	-5,54	1,36	-0,53	1,03	2,91	-6,15	1,07	-2,13	0,96	2,78
7	Вправи на поєднання рухів руками, тулубом і ногами (бал)	8,62	0,05	8,53	0,02	1,68	8,53	0,02	8,62	0,03	2,15
8	Стійка на одній нозі з закритими очима (сек)	3,38	0,33	3,56	0,52	0,28	3,21	0,38	5,48	0,51	3,53
9	Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см)	129,64	2,29	136,56	2,11	2,21	129,59	4,60	123,27	2,69	1,18
		$t_{0,05;59} = 1,67$					$t_{0,05;67} = 1,67$				

Висновки

1. Загальний фізичний стан молодших школярів, що досліджувались, має низький рівень і тенденцію до погіршення від 2-го до 4-го класу, зростання деяких показників відбувається завдяки природному зростанню дитячого організму.

2. Можливо припустити, що успішність розвитку рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку може бути досягнута за таких педагогічних умов:

- забезпечення реалізації етапів особистісно-діяльнісного підходу у процесі ускладнення змісту, форм навчальної роботи з дітьми та вибору оптимальних варіантів комплексу

сів ігрових вправ для розвитку рухових здібностей;

- забезпечення цілісної системи рухової підготовки учнів через єдність і взаємозв'язок двох основних чинників — індивідуального розвитку та засобів, методів і форм педагогічного впливу;
- забезпечення зацікавленості (інтересу, впевненості) учнів у необхідності розвитку рухових здібностей, підвищення мотивації до самовдосконалення;
- здійснення комплексного підходу до виховання в учнів рухових здібностей.

Пошук рухливих ігор для побудови занять, визначення їх місця у системі фізичного виховання молодших школярів, виявлення доцільності і можливості використання рухливих ігор і ігрових вправ для ефективного розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку може бути наступним завданням експериментального дослідження.

Список літератури

1. Ашмарин Б.А. Теорія і методика фізичного виховання. — М.: Просвіта, 1990. — 268 с.
2. Вавилова Е.Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1971. — 15 с.
3. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. — К.: Здоров'я, 1983. — 208 с.
4. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. — М., 1979.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. д-ра пед. наук. — М., 1979.
6. Державна програма для 1—11 класів загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура». — К, 2001. — С. 4—38.
7. Дешле С. А. Методика педагогического контроля за уровнем физической подготовленности учащихся I—III классов: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. — М., 1982. — 23 с.
8. Дешле С. А. Основные компоненты в структуре физической и общедвигательной подготовки школьников I—III классов. // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. II Всесоюз. конф. «Физиология развития человека» (20—22 окт.). — М., 1981. — С. 220—221.
9. Дешле С.А. Развитие силовых способностей у учащихся I—III классов // Физ. культура в школе, 1982. — № 4. — С. 21—23.
10. Дешле С.А. Средства для развития силовых способностей // Физ. культура в школе, 1982. — № 5. — С. 21—22.
11. Дешле С.А., Черняев В. В. Развитие ловкости у младших школьников. // Физ. культура в школе, 1982. — № 8. — С. 26—29.
12. Дешле С.А., Святкин В.В. Особенности организации педагогического контроля в условиях школы полного учебного дня для учащихся I—III классов. // Пути повышения качества обучения и воспитания учащихся в процессе изучения гуманитарных дисциплин в средней школе. — М., 1982. — С.101—103.
13. Должников И.И. Планирование содержания уроков физической культуры // Физическая культура в школе, 1997. — № 4. — С. 2—35.
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
15. Лях В.И. Двигательные способности. // Физическая культура в школе. — 1996. — №2. — С. 2.
16. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. — Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 3. — С. 15—18.
17. Носко М.О. Вікові особливості фізичного розвитку школярів, які займаються спортом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. Праць під ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХХІІ, 2001, — № 7, — С. 3-7.
18. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. — К.: Рад. шк., 1986 — 124 с.
19. Яковлев В.Г. Воспитание физических качеств у детей школьного возраста // Теория и практика физической культуры. — 1965. — № 9. — С. 9—15.

Надійшла до редакції 15.05.2006.

Marchenko S. I. Motive preparedness of junior schoolboys.

In this article qualitative characteristics of motion training parameters of children of 7—10 years have been considered. That allows to trace natural dynamics of the development of movement possibilities of children sequentially according to their age and sex.

Keywords: peculiarities of the motion training, physical qualities, coordination, speed, strength, endurance, flexibility, motion abilities, motion testing.

Марченко С. И. Особенности двигательной подготовленности младших школьников.

В статье рассмотрены качественные характеристики показателей двигательной подготовленности детей 7—10 лет, что позволяет последовательно проследить естественную динамику развития двигательных возможностей детей относительно их возраста и пола для общего суждения о состоянии двигательной подготовки каждого ребенка отдельно и класса в целом, а также для дальнейшего планирования эксперимента (учебной работы).

Ключевые слова: особенности двигательной подготовленности, физические качества, координация, скорость, сила, выносливость, гибкость, двигательные способности, двигательное тестирование.